

CÓMO DORMIR BIEN POR LA NOCHE

La **falta continua de sueño** o el **sueño de mala calidad** aumenta el riesgo de tener **problemas de salud**, como enfermedades cardiovasculares, presión arterial alta, diabetes, depresión y obesidad.



Estos problemas también están vinculados a **falta de memoria, olvidos** y **más caídas o accidentes**.

AQUÍ LE DAMOS ALGUNOS CONSEJOS QUE PODRÍAN AYUDAR:

Trate de
dormir entre
7 y 9 horas
cada noche.

Acuéstese y despiértese
a la misma hora todos
los días, incluso los
fines de semana.



**Encuentre formas
de relajarse**
antes de acostarse
cada noche.



Evite distracciones
como teléfonos
celulares,
computadoras y
televisores en su
habitación.



**No consuma
comidas
abundantes ni
beba cafeína o
alcohol al final
del día.**



**Haga ejercicio a horas
regulares** todos los
días, pero no dentro
de las 3 horas antes
de acostarse.



**Evite las siestas
largas** (más de 30
minutos) al final de
la tarde o principios
de la noche.



Para obtener más información sobre
cómo dormir bien, visite
www.nia.nih.gov/health/dormir-bien



National Institute
on Aging